

海の景色と心地よい風を感じて、こころもからだもリフレッシュ

参加費
無料

船で行く

野島いきいき介護予防教室

10月29日(木) 12:00~17:00 ごろ

※荒天の場合は中止する場合があります

この教室の魅力



外出する
きっかけに



船での移動
も介護予防



歩く力・バランス
能力の維持・向上



非日常体験で
脳への刺激に

いつもと違う場所でゆったりと、リハビリテーション専門職からの指導を受けられます

当日のスケジュール

12:00
三田尻港 集合

12:30
三田尻港 出発

13:00
野島 到着



13:30
介護予防教室開始

会場
野島漁村センター

15:15
野島ウォーキング

雨天時は室内で
ACP(人生会議)
カルタに挑戦!

16:30
野島 出発

17:00
三田尻港 到着
解散

申込み案内

対象者:市内在住の65歳以上の方で、
・乗船で移動可能な健康状態の良い方
・要介護認定を受けておられない方
・三田尻港への集合・三田尻港からの帰宅がご自身で可能な方

定員:10人(先着順)

申込方法:9月8日(火)から10月9日(金)までの間に、
防府市役所高齢福祉課(0835-25-2964)へご連絡ください。
申込時に持参物等の詳細をお伝えします。

楽しみながら、介護予防に取り組んでみませんか?

